

Составлена:
 Директор: _____ (И.О. директора)
 Дата: _____ г.



Меню на 07.10.2024 для обучающихся образовательных учреждений															
Взрослым категориям: с 12 лет и старше															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (г)	Цена, руб.	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав							
				Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
130	Булочки с сыром	30 (10/15/5)	16,24	102,8	5,78	7,59	14,83	0,04	0,1	0,8	0,16	136,2	186	0,43	0,43
134	Каша молочная с маслом	220(200/20)	21,88	291,18	5,88	11,18	38,88	0,08	1,3	0,08	0,28	134,68	157,4	35,64	0,55
201	Нашо с мясным	200	11,53	143	3,78	3,2	25,31	0,04	1,3	0	0,01	135,13	116,7	31	0,38
	Каша гречневая	200	1,4	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	3,8	0,22
138	Яйцо со сливками	100	9,2	49	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	580	60,39	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,67	408	388,6	80,88	3,28
Обед															
02	Салат из моркови с сельдереем	100	0,67	40,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	35,46	31,69	21,63	0,4
107	Суп картофельный с горохом	250	8,86	148,18	5,13	5,33	15,5	0,23	13,73	0,37	2,45	34,73	87,88	36,42	2,05
	Макароны рубленные из пшеницы с соусом	100(50/50)	32	364	8,45	9,85	30,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
309	Макарони отварные	230	11,9	307,08	8,33	7,3	30,15	0,08	0	0,03	1,38	6,17	59,84	10,68	1,25
149	Камлет из свеклы пропаренная	200	3	126,05	0,37	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша Дарницкая	40	2,9	99	3,12	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша гречневая	20	1,4	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	920	68,83	940,04	27,88	23,23	128,83	0,5	16,58	0,47	5,55	98,48	241,18	84,94	4,9
	Суп картофельный с горохом в масле	250(20)	15,01	148,29	5,13	5,33	15,5	0,23	13,73	0,37	2,45	34,73	87,88	36,42	2,05

Повар: _____
 Младший: _____